中国传统武术丛书

拳意述真







拳意述真

孙福全撰

中国书店影印

拳意述真

＊

中国书店出版

新华书店首都发行所发行　北京大中印刷厂印刷

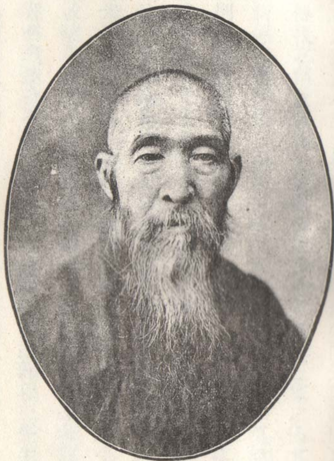
＊

787×1092　1/32　　印张：3.125

1988年10月第1版　1988年10月第1次印刷

印数 00 001—10 100

定价：1.10 元



孫福全

拳意述眞序

孫祿堂先生以形意八卦太極拳術教授後學恐久而失其眞也乃作拳意述眞述先輩傳授之精意而加以發揮竣稿後命余序之三家之術其意本一大抵務勝人尙氣力者源失之濁不求勝于人神行機圓而人亦莫能勝之者其源則淸淸則技與道合先生是書皆合乎道之言也先生學形意拜李奎垣先生之門李之師爲郭先生雲深而先生實學于郭從之最久幼棄其業隨之往來各省郭先生騎而馳先生手攬馬尾步追其後奔逸絕塵日嘗行百餘里至京師聞程先生廷華精八卦拳術董海川先生之徒也訪焉又絕受其術程先生贊先生敏捷過于人人亦樂授之晝從郭暮依程如是精練者數年游行郡邑聞有藝者必造訪或不服與較而先生未嘗負之故郭程二先生益曰此子眞能不辱其師先生年五十餘居京師有郝先生爲眞者自廣平來郝善太極

拳意述眞序

孫祿堂先生以形意八卦太極拳術教授後學恐久而失其眞也乃作拳意述眞述先輩傳授之精意而加以發揮竣稿後命余序之三家之術其意本一大抵務勝人尙氣力者源失之濁不求勝于人神行機圓而人亦莫能勝之者其源則淸淸則技與道合先生是書皆合乎道之言也先生學形意拜李奎垣先生之門李之師爲郭先生雲深而先生實學于郭從之最久幼棄其業隨之往來各省郭先生騎而馳先生手攬馬尾步追其後奔逸絕塵日嘗行百餘里至京師聞程先生廷華精八卦拳術董海川先生之徒也訪焉又絕受其術程先生贊先生敏捷過于人人亦樂授之益從郭暮依程如是精練者數年游行郡邑聞有藝者必造訪或不服與較頃先生未嘗負之故郭程二先生益曰此子眞能不辱其師先生年五十餘居京師有郝先生爲眞者自廣平來郝善太極

拳術又從問其意郝先生曰異哉吾一言而子通悟勝專習數十年者故先生融會三家而能得其精微筆之於書表章先輩開示後學明內家道藝無二之旨動靜交脩之法其理深矣其說但備于書閱者自知之余因略述先生得道之由以見先生是書乃苦功經歷所得者非空言也

民國十二年歲次癸亥仲冬蘄水陳曾則序

拳意述眞自序

夫道者。陰陽之根。萬物之體也。其道未發。懸於太虛之內。其道已發。流行於萬物之中。夫道一而已矣。在天曰命。在人曰性。在物曰理。在拳術曰內勁。所以內家拳術。有形意、八卦、太極、三派。形式不同。其極還虛之道則一也。易曰。一陰一陽之謂道。若偏陰偏陽。皆謂之病。夫人之一生。飲食之不調。氣血之不和。精神之不振。皆陰陽不和之故也。故古人創內家拳術。使人潛心玩味。以思其理。身體力行。以合其道。則能復其本來之性體。然吾國拳術門派頗多。形式不一。運用亦異。畢生不能窮其數。歷世不能盡其法。余自幼年好習拳術。性與形意八卦。太極三派之拳術相近。研究五十餘年。得其概要。曾著形意八卦太極拳學已刊行世。今又以昔年所聞先輩之言。述之於書。俾學者得知其眞意焉。三派拳術。形式不同。其理則同。用法不一。其制人之中心而取勝於人者則一也。按

一派拳術之中。諸位先生之言論形式。亦有不同者。蓋其運用。或有異耳。三派拳術之道。始於一理。中分爲三派。末復合爲一理。其一理者。三派亦各有所得也。形意拳之誠一也。八卦拳之萬法歸一也。太極拳之抱元守一也。古人云。天得一以淸。地得一以寧。人得一以靈。得其一而萬事畢也。三派之理。皆是以虛無而始。以虛無而終。所以三派諸位先生所練拳術之道。能與儒釋道三家。誠中。虛中。空中之妙理合而爲一者也。余深恐諸位先生之苦心精詣。久而淹沒。故述之。以公同好。惟自愧學術譾陋無文。或未能發揮諸位先生之妙旨。望諸同志隨時增補之。以發明其道可也。

民國十二年歲次癸亥直隸完縣孫福全序

祿堂先生既著形意八卦太極三書行世嘉惠後學厥功匪淺然猶慨不知者以拳術爲禦侮之具僅憑血氣之勇也於是有拳意述眞之作凡拳中之奧義闡發無遺平日所聞之諸先生輩者一一筆之於書使好拳術者由此而進於道焉俾武術之眞義不致湮沒此先生之苦心也其以述眞名者蓋本述而不作之意於此益見先生之謙德已

民國十二年歲次癸亥冬月吳心穀拜譔並識





拳意述眞目次

第一章形意拳家小傳

第一章形意拳家小傳

李先生諱飛羽。字能然。世稱老能先生、或曰洛能、洛農、老農。皆一音之轉也。直隸深縣人。經商於山西太谷。喜拳術。聞縣境有戴龍邦先生者。善形意拳。往訪焉。觀面一見。言談舉止均甚文雅。不似長武術者。心異之。辭去。他日倩人介紹。拜爲門下。時先生年三十七歲也。自受敎後。晝夜練習。二年之久。所學者僅五行拳之一行。卽劈拳。並半蹚連環拳耳。雖所學無多。而心中並不請益。誠心習練。日不間斷。是年龍邦先生之母八十壽誕。先生前往拜祝。所至之賓客。非親友。卽龍邦先生之門生。拜壽之後。會武術者皆在壽堂練習、各盡其所學焉。惟先生只練拳蹚半。龍邦先生之母性喜拳術。凡形意拳之道理並形式。無所不曉。遂問先生爲何連環拳只練半蹚。先生答曰。僅學此耳。當命龍邦先生曰。此人學有二年之久。所敎者甚少。看來到是忠誠樸實。可以將此道理用心敎授

之。龍邦先生。本是孝子。又受老母面諭。乃盡其所得乎心者。而授之先生。先生精心練習。至四十七歲。學乃大成。於形意拳之道理。無微不至矣。每與人相較。無不隨心所欲。手到功成。當時名望甚著。北數省人皆知之。教授門生。郭雲深。劉奇蘭。白西園。李太和。車毅齋。宋世榮。諸先生等。於是先生名聲愈著。道理愈深。本境有某甲。武進士也。體力逾常人。兼善拳術。與先生素相善。而於先生之武術。則竊有不服。每蓄意相較。輒以相善之故。難於啓齒。一日會談一室。言笑一如平常。初不料某甲之蓄意相試。毫無防備之意。而某甲於先生行動時。乘其不意。竊於身後。卽捉住先生。用力舉起。及一伸手。而身體已騰空斜上。頭顱觸入頂棚之內。復行落下。兩足仍直立於地。未嘗傾跌。以邪術疑先生。先生告之曰。是非邪術也。蓋拳術上乘神化之功。有不見不聞之知覺。故神妙若此。非汝之所知也。時人遂稱先生曰神拳李能然。年八十餘歲。端坐椅上。一笑而逝。

郭先生諱峪生。字雲深。直隸深縣馬莊人。幼年好習拳術。習之數年。無所得。後遇李能然先生。談及形意拳術。形式極簡單。而道則深奧。先生甚愛慕之。能然先生。視先生有眞誠之心。遂收爲門下。口傳手授。先生得傳之後。心思會悟。身體力行。朝夕習練數十年。能然先生傳授手法。二人對手之時。倏忽之間。身已跌出一丈餘。並不覺有所痛苦。只覺輕輕一划。遂飄然而去。先生既受能然先生所教拳術三層之道理。以至於體用規矩法術之奥妙。並劍術刀槍之精巧。無所不至其極。常遊各省。與南北一派同道之人。交接甚廣。閱歷頗多。亦嘗戯試其技。令有力壯者五人。各持木棍。以五棍之一端。頂於先生腹。五人將足立穩。將力使足。先生一鼓腹。而五壯年人。一齊騰身而起。跌坐於丈餘之外。又練虎形拳。身體一躍。至三丈外。先生所練之道理。腹極實而心極虛。形式神氣。沉重如泰山。而身體動作。輕靈如飛鳥。所以先生遇有不測之事。只要耳聞目見

無論何物。來的如何勇猛速快。隨時身體皆能避之。先生熟讀兵書。復善奇門。著有解說形意拳經。詳細明暢。賜予收藏。後竟被人竊去。不知今藏何所。未能付梓流傳。致先生啓逮後學之心。湮沒不彰。惜哉。先生懷抱絕技。奇才未遇其時。僅於北數省教授多人。後隱於鄉閭。至七十餘歲而終。

劉先生字奇蘭。直隸深縣人。喜拳術。拜李能然先生爲師。學習形意拳術。先生隱居田廬。教授門徒。聯絡各派。無門戶之見。有初見先生。數言卽拜服爲弟子者。先生至七十餘歲而終。弟子中以李存義。耿誠信。周明泰三先生。藝術爲最。其子殿臣。著形意拳抉微。發明先生之道。

宋世榮先生。宛平人。喜崑曲圍棋。性又好拳術。在山西太谷開設鐘表鋪。聞李能然先生。拳術高超。名冠當時。託人引見。拜爲門下。自受教後。晝夜勤苦習練。迄不間斷。所學五行拳及十二形。無不各盡其妙。練習十二形中。蛇形之時。能

盡蛇之性。能回身向左轉時。右手能攝住右足跟。及向右轉時。左手能攝住左足跟。回身停式。身形宛如蛇盤一團。開步走蹚。身形委曲灣轉。又如蛇之撥草蜿蜒而行也。練燕形之時。身子挨着地。能在板凳下邊一掠而過。出去一丈餘遠。此式之名。卽叫燕子抄水。又練狸貓上樹（此係拳中一着之名目）身子往上一躍。手足平貼於墻。能粘一二分鐘時。當時同門同道及門外之人。見者固極多。現時曾親覩先生所練各式之技能者。亦復甚夥。蓋先生格物之功甚深。能各盡其性。故其傳神也。若此。昔伶人某與先生相識。云在歸化城時。親見先生與一練技者。比較。二人相離丈餘。練技者挺身一縱。甫一出手。其身已如箭之速。跌出兩丈有餘。而先生則毫無動轉。只見兩手於練技者之身一划耳。余二十餘歲時。住於北京小席兒胡同。白西園先生處。伶人某與白先生對門居。聞其向白先生言如此。民國十二年一月間。同門人某往太谷拜見先生。先生時年八十餘歲

矣。精神健壯。身體靈動。一如當年。歸後告於予曰。先生談及拳術時。仍復眉飛色舞。口言其理。身比其形。殊忘其身爲耄耋翁。且歎後進健者之不如焉。

車先生永宏。字毅齋。山西太谷縣人。家中小康。師李能然先生。學習拳術。先生自得道後。視富貴如浮雲。隱居田間。教授門徒甚多。能發明之道者。山西祁縣喬錦堂先生爲最。先生樂道。始終如一。至八十餘歲而終。

張先生。字樹德。直隸祁州人。幼年好習武術。拜李能然先生爲師。練拳並劍刀槍各術。合爲一氣。以拳爲劍。以劍爲拳。所用之槍法極善。有來訪先生比較槍法者。皆爲先生所敗。先生隱居田間。教門徒頗多。門徒承先生之技術者。亦不乏人。先生至八十餘歲而終。

劉先生。字曉蘭。直隸河間縣人。爲賈於易州西陵。性喜拳術。幼年練八極拳。工夫極純。後又拜李能然先生爲師。研究形意拳術。教授門徒。直省最多。老來精

神益壯。八十餘歲而終。

李先生字鏡齋。直隸新安縣人。以孝廉歷任教授。性好拳術。年六十三拜李能然先生為師。與郭雲深先生相處最久。研究拳術。練至七十餘歲。頗得拳術之奧理。動作輕靈。仍如當年。先生云。至此方知拳術與儒學之道理並行不悖。合而為一者也。李先生壽至八十而終。

李先生名存義。字忠元。直隸深縣人。輕財好義。性喜拳術。幼年練習長短拳。後拜劉奇蘭先生之門。學形意拳術。習練數十年。為人保鏢。往來各省。途中遇盜賊。手持單刀對敵。賊不敢進。或聞先生之名。義氣過人。避道者。故人以單刀李稱之。民國元年。在天津創辦武士會。教授門徒。誨人不倦。七十餘歲而終。

田先生字靜傑。直隸饒陽縣人。性好拳術。拜劉奇蘭先生為師。先生保鏢護院多年。生平所遇奇事甚多。惜余不能記憶。故未能述之。先生七十餘歲。在田間

朝夕運動。以樂晚年。

李先生諱殿英字奎垣。直隸淶水縣。山後店上村人。幼年讀書。善小楷。性喜拳術。從易州許某學彈腿八極等拳。工夫極純熟。力量亦頗大。先生在壯年之時。保鏢護院。頗有名望。每好與人較技。時常勝人。後遇郭雲深先生。與之比較。先生善用腿。先生之脚方抬起。見雲深先生用手一划。先生身後有一板櫈。先生之身體。從板櫈越過去兩丈餘遠。倒於地下矣。先生起而謝罪。遂拜爲門下。侍奉雲深先生如父子然。後蒙雲深先生。教授數年。晝夜習練。將所受之道理。表裏精微。無所不至其極矣。余從先生受教時。先生之技術。未甚精妙。先生自得道後。常爲書記。不輕言拳術矣。余遂侍從郭雲深先生先受教。先生雖不與人輕言拳術。而仍練拳不懈。他人所不知也。先生至七十餘歲而終。

耿先生名繼善。字誠信。直隸深縣人。喜拳術。拜劉奇蘭先生爲師。學習形意拳。

隱居田間。以道爲樂。傳授門徒多人。七十餘歲。身體輕靈。健壯仍如當年。

周先生。字明泰。直隸饒陽縣人。幼年在劉奇蘭先生家。爲書童。喜拳術。遂拜奇蘭先生爲師。練習數載。保標多年。直隸鄭州一帶。門徒頗多。六十餘歲而終。

許先生。名占鰲。字鵬程。直隸定縣人。家中小康。幼年讀書。善八法。性喜拳術。專聘教習。練習長拳刀槍劍術。身體輕靈。似飛鳥。知者皆以賽毛稱之。後又拜郭雲深先生爲師。學習形意拳術。傳授門徒頗多。六十餘歲而終。

第二章八卦拳家小傳

董海川先生。順天文安縣朱家塢人。喜習武術。嘗涉迹江皖間。遇異人傳授。居三年。拳術劍術及各器械。無不造其極。歸後入睿王府當差。人多知其有奇技異能。投爲門下受教者。絡繹不絕。所教拳術稱爲八卦。其式形皆是河圖洛書之數。其道體。俱是先天後天之理。其用法。乃八八六十四卦之變化而無窮。一

部易理先生方寸之間體之無遺是以先生行止坐臥動作之際其變化之神妙非常人所能測也居嘗跏趺靜坐値夏日大雨墻忽傾倒時先生趺坐於坑貼近此墻先生並未開目弟子在側者見墻倒之時急注視先生忽不見而先生已趺坐於他處之椅上身上未着點塵先生又嘗晝寢時値深秋弟子以被覆之輕輕覆於先生身不意被覆於床存者僅床與被而先生不見矣驚而返顧則先生端坐於臨牕之一椅謂其人曰何不言耶使我一驚蓋先生之靈機至是已臻不見不聞卽可知覺之境故臨不測之險其變化之神妙有如此者中庸云至誠之道可以前知卽此義也年八十餘歲端坐而逝弟子尹福程廷華等葬於東直門外榛椒樹東北紅橋大道旁諸門弟子建碑以誌其行焉

程廷華先生直隸深縣人居北京花市大街四條以眼鏡爲業性喜武術未得門徑後經人介紹拜董海川先生爲師所學之拳名爲遊身八卦連環掌自受

傳後習練數年。得其精微。名聲大振。人稱之爲眼鏡程。無人不知之也。同道之人來比較者甚多。無不敗於先生之手者。因此招人之忌。一日晚先生由前門返舖中。行至蘆草園正走時。忽聞後有脚步聲甚急。先生方一回頭。見尾隨之人手使砍刀一把。光閃曜目。正望着先生之頭劈下。先生隨卽將身往下一縮。倏忽越出七八尺。其刀落空。旋卽回身。奪其刀。以足踢倒於地。以刀擲之曰。朋友回家。從用工夫。再來可也。不問彼之姓名。徜徉而去。當時有數人親眼見之。在京敎授門徒頗多。其子海亭。亦足以發明先生技術之精奧者矣。

第三章太極拳家小傳

楊先生字露蟬。直隸廣平府人。喜拳術。得河南懷慶府陳家溝子之指授。遂以太極名于京師。來京敎授弟子。故京師之太極拳術。皆先生所傳也。

武先生字禹讓。直隸廣平府人。往河南懷慶府趙堡鎭陳清平先生處學習太

極拳術。研究數十年。遇敵制勝。事蹟最多。郝爲楨先生言之不詳。故未能述之郝先生。諱和。字爲楨。直隸廣平永年縣人。受太極拳術於亦畬先生。昔年訪友來北京。經友人介紹。與先生相識。見先生身體魁偉。容貌温和。言皆中理。身體動止。和順自然。余與先生遂相投契。未幾先生患痢疾甚劇。因初次來京不久朋友甚少。所識者惟同鄉楊建侯先生耳。余遂爲先生請醫服藥。朝夕服侍。月餘而愈。先生呼余曰。吾二人本無至交。萍水相逢。如此相待。實無可報。余曰此事先生不必在心。俗云四海之內皆朋友。況同道乎。先生云。我實心感。欲將我平生所學之拳術。傳與君願否。余曰。恐求之不得耳。故請先生至家中。余朝夕受先生教授。數月得其大概。後先生返里。在本縣教授。門徒頗多。先生壽七十有餘歲而終。其子月如能傳先生之術。門徒中精先生之武術者亦不少矣。

第三章形意拳

一則

郭雲深先生云。形意拳術。有三層道理。有三步工夫。有三種練法。

三層道理

一練精化氣。二練氣化神。三練神還虛。（練之以變化人之氣質復其本然之真也）

三步工夫

一易骨。練之以築其基。以壯其體。骨體堅如鐵石。而形式氣質。威嚴狀似泰山。

一易筋。練之以騰其膜。以長其筋。（俗云筋長力大）其勁縱橫聯絡。生長而無窮也。

三洗髓。練之以清虛其內。以輕鬆其體。內中清虛之象。神氣運用。圓活無滯。身體動轉。其輕如羽。（拳經云。三回九轉是一式。即此意

義也。）

三種練法

一明勁。練之總以規矩不可易。身體動轉要和順而不可乖戾。手足起落要整齊而不可散亂。拳經云。方者以正其中。卽此意也。

二暗勁。練之神氣要舒展而不可拘。運用圓通活潑而不可滯。拳經云圓者以應其外。卽此意也。

三化勁。練之周身四肢動轉。起落進退皆不可着力。專以神意運用之。雖是神意運用。惟形式規矩仍如前二種不可改移。雖然周身動轉不着力。亦不能全不着力。總在神意之貫通耳。拳經云。三回九轉是一式。亦卽此意義也。

一節 明勁

明勁者卽拳之剛勁也易骨者卽煉精化氣易骨之道也因人身中先天之氣與後天之氣不合體質不堅故發明其道大凡人之初生性無不善體無不健根無不固純是先天以後知識一開靈竅一閉先後不合陰陽不交皆是後天血氣用事故血氣盛行正氣衰弱以致身體筋骨不能健壯故昔達摩大師傳下易筋洗髓二經習之以強壯人之身體還其人之初生本來面目後宋岳武穆王擴充二經之義作爲三經易骨易筋洗髓也將三經又制成拳術發明此經道理之用拳經云靜爲本體動爲作用與古之五禽八叚練法有體而無用者不同矣因拳術有無窮之妙用故先有易骨易筋洗髓陰陽混成剛柔悉化無聲無臭虛空靈通之全體所以有其虛空靈通之全體方有神化不測之妙用故因此拳是內外一氣動靜一源體用一道所以靜爲本體動爲作用也因人爲一小天地無不與天地之理相合惟是天地之陰陽變化皆有更易人之

一身。既與天地道理相合。身體虛弱。剛戾之氣。豈不能易乎。故更易之道。弱者易之強。柔者易之剛。悖者易之和。所以三經者。皆是變化人之氣質。以復其初也。易骨者。是拳中之明勁。練精化氣之道也。將人身中散亂之氣。收納於丹田之內。不偏不倚。和而不流。用九要之規模。煅練。練至於六陽純全。剛健之至。即拳中上下相連。手足相顧。內外如一。至此拳中明勁之功盡。易骨之勁全。練精化氣之功亦畢矣。

二節　暗勁

暗勁者。拳中之柔勁也。（柔勁與軟不同。軟中無力。柔非無力也。）即練氣化神易筋之道也。先練明勁而後練暗勁。即丹道小周天止火再用大周天功夫之意。明勁停手。即小周天之沐浴也。暗勁手足停而未停。即大周天四正之沐浴也。拳中所用之勁。是將形氣神（神即意也）合住。兩手往後用力拉回。（內中有縮力）其意如拔鋼絲。兩手前

後用勁。左手往前推。右手往回拉。或右手往前推。左手往回拉。其意如撕綿。又如兩手拉硬弓。要用力徐徐拉開之意。兩手或右手往外翻橫。左手往裏裹勁。或左手往外翻橫。右手往裏裹勁。如同練鼉形之兩手。或是練連環拳之包裹拳。拳經云。裹者如包裹之不露。兩手往前推勁。如同推有輪之重物。往前推不動之意。又似推動而不動之意。兩足用力。前足落地時。足根先着地。不可有聲。然後再滿足着地。所用之勁。如同手往前往下按物一般。後足用力蹬勁。如同邁大步過水溝之意。拳經云。脚打採意不落空。是前足消息全憑後脚蹬。是後足馬有蹟蹄之功。皆是言兩足之意也。兩足進退。明勁暗勁。兩段之步法相同。惟是明勁則有聲。暗勁則無聲耳。

三節　化勁

化勁者。即練神還虛。亦謂之洗髓之功夫也。是將暗勁練到至柔至順。謂之柔

順之極處。暗勁之終也。丹經云陰陽混成。剛柔悉化。謂之丹熟。柔勁之終。是化勁之始也。所以再加向上工夫。用練神還虛。至形神俱杳與道合眞。以至於無聲無臭。謂之脫丹矣。拳經謂之拳無拳意無意無意之中是眞意。是謂之化勁。練神還虛。洗髓之工畢矣、化勁者。與練划勁不同。明勁暗勁。亦皆有划勁。划勁是兩手出入起落俱短。亦謂之短勁。如同手往着墻抓去、往下一划。手仍回在自己身上來。故謂之划勁。練化勁者。與前兩步工夫之形式無異。所用之勁不同耳。拳經云三回九轉是一式。是此意也。三回者練精化氣。練氣化神。練神還虛。即明勁暗勁化勁是也。三回者。明暗化勁是一式。九轉者九轉純陽也。化至虛無而還於純陽。是此理也。所練之時。將手足動作。順其前兩步之形式。皆不要用力。並非頑空不用力。周身內外。全用眞意運用耳。手足動作。所用之力。有而若無。實而若虛。腹內之氣。所用亦不着意。亦非不着意。意在積蓄虛靈之神

耳。呼吸似有似無。與丹道工夫陽生至足採取歸爐封固停息沐浴之時。呼吸相同。因此似有而無。皆是眞息是一神之妙用也。莊子云。眞人之呼吸以踵。卽是此。意非閉氣也。用工練去。不要間斷。練到至虛。身無其身。心無其心。方是形神俱妙。與道合眞之境。此時能與太虛同體矣。以後練虛合道。能至寂然不動。感而遂通。無入而不自得。無往而不得其道。無可無不可也。拳經云。固靈根而動心者。武藝也。養靈根而靜心者。修道也。所以形意拳術。與丹道合而爲一者也。

二　則

形意拳、起點三體式。兩足要單重。不可雙重。單重者、非一足着地。一足懸起。不過前足可虛可實。着重在於後足耳。以後練各形式亦有雙重之式。雖然是雙重之式。亦不離單重之重心。以至極高極俯。極矮極仰之形式。亦總不離三體

式單重之中。心故三體式、爲萬形基礎　也。三體式單重者。得其中和之起點。動作靈活。形式一氣。無有間斷耳。雙重三體式者。形式沉重。力氣極大。惟是陰陽不分。乾坤不辨。奇偶不顯。剛柔不判。虛實不明。內開外合不淸。進退起落動作不靈活。所以形意拳三體式。不得其單重之中和。先後天亦不交。剛多柔少。失却中和。道理亦不明。變化亦不通。自被血氣所拘。拙勁所捆。此皆是被三體式雙重之所拘也。若得着單重三體式中和之道理。以後行之。無論單重雙重各形之式。無可無不可也。

三　則

形意拳術之道。練之極易。亦極難。易者。是拳術之形式。至易至簡而不繁亂。其拳術之始終。動作運用。皆人之所不慮而知。不學而能者也。周身動作運用亦皆平常之理。惟人之未學時。手足動作運用。無有規矩。而不能整齊。所敎授者。

不過將人之不慮而知不學而能平常所運用之形式入於規矩之中四肢動作而不散亂者也果練之有恆而不間斷可以至於至善矣若到至善處諸形之運用無不合道矣以他人觀之有一動一靜一言一默之運用奧妙不測之神氣然而自己並不知其善於拳術也因動作運用皆是平常之道理無強人之所難所以拳術練之極易也中庸云人莫不飲食也鮮能知味也難者是練者厭其拳之形式簡單而不良於觀以致半途而廢者有之或是練者惡其道理平常而無有奇妙之法則自己專好剛勁之氣身外又務奇異之形故終身練之而不能得着形意拳術中和之道也因此好高務遠看理偏僻所以拳術之道理得之甚難中庸云道不遠人人之爲道而遠人即此意義也

四則

形意拳術之道無他神氣二者而已丹道始終全丈呼吸起初大小周天以及

還虛之功者。皆是呼吸之變化耳。拳術之道亦然。惟有煅煉形體與筋骨之功。丹道是靜中求動、動極而復靜也。拳術是動中求靜、靜極而復動也。其初練之似異。以至還虛則同、形意拳經云固靈根而動心者敵將也、養靈根而靜心者修道也。所以形意拳之道。卽丹道之學也。丹道有三易。煉精化氣、煉氣化神。煉神還虛。拳術亦有三易、易骨。易筋。洗髓。三易卽拳中明勁、暗勁、化勁也。練至拳無拳。意無意。無意之中。是眞意。亦與丹道。煉虛合道相合也、丹道有最初還虛之功。以至虛極靜篤之時、下元眞陽發動。卽速回光返照。凝神入氣穴。息息歸根。神氣未交之時。存神用息。綿綿若存。念茲在茲。此武火之謂也。至神氣已交。又當忘息。以致採取歸爐。封固停息沐浴。起火進退。升降歸根。俟動而復煉。煉至不動。爲限數足滿。止火。謂之坎離交姤。此爲小周天。以至大周天之工夫。無非自無而生有。由微而至著。由小而至大。由虛而積累。皆呼吸火候之變化。文

武剛柔隨時消息此皆是順中用逆逆中行順用其無過不及中和之道也此不過略言丹道之概耳丹道與拳術並行不悖故形意拳術非粗率之武藝余恐後來練形意拳術之人只用其後天血氣之力不知有先天眞陽之氣故發明形意拳術之道只此神氣二者而已故此先言丹道之大概後再論拳術之詳情。

五　則

郭雲深先生言。練形意拳術有三層之呼吸。

第一層練拳術之呼吸。將舌捲回頂住上腭口似開非開似合非合呼吸任其自然不可着意於呼吸因手足動作合於規矩是爲調息之法則。亦卽練精化氣之工夫也。

第二層練拳術之呼吸。口之開合舌頂上腭等規則照前惟呼吸與前一層不

同前者手足動作是調息之法則此是息調也前者口鼻之呼吸不過借此以通乎內外也此二層之呼吸著意於丹田之內呼吸也又名胎息是爲練氣化神之理也

第三層練拳術之呼吸與上兩層之意又不同前一層是明勁有形於外二層是暗勁有形於內此呼吸雖有而若無勿忘勿助之意思即是神化之妙用也心中空空洞洞不有不無非有非無是爲無聲無臭還虛之道也此三種呼吸爲練拳術始終本末之次序即一氣貫通之理自有而化無之道也

六　則

人未練拳術之先手足動作順其後天自然之性由壯而老以至于死通家逆運先天轉乾坤扭氣機以求長生之術拳術亦然起點從平常之自然之道逆轉其機由靜而動再由動而靜成爲三體式其姿式兩足要前虛後實不俯不

仰不左斜。不右歪。心中要虛空。至靜無物。一毫之血氣不能加於其內。要純任自然虛靈之本體。由着本體。而再萌動練去。是爲拳中純任自然之眞勁。亦謂人之本性。又謂之丹道最初還虛之理。亦謂之明善復初之道。其三體式中之靈妙。非有眞傳不能知也、內中之意思。猶丹道之點玄關。大學之言明德。孟子所謂養浩然之氣。又與河圖中五之一點。太極先天之氣相合也。其姿式之中。非身體兩腿站均當中之中也。其中是用規矩之法則。縮回身中散亂馳外之靈氣。返歸於內。正氣復初。血氣自然不加於其內。心中虛空。是之謂中。亦謂之道心。因此再動。丹書云。靜則爲性。動則爲意。妙用則爲神。所以拳術再動。練去謂之先天之眞意。則身體手足動作。卽有形之物。謂之後天。以後天合着規矩法則。形容先天之眞意。自最初還虛。以至末後還虛。循環無端之理。無聲無臭之德。此皆名爲形意拳之道也。其拳術最初積蓄之眞意與氣。以致滿足。中立

而不倚。和而不流。無形無相。此謂拳中之內勁也。內家拳術之名。卽此理也。其拳中之內勁。最初練之人。不知其所以然之理。因其理最微妙。不能不詳言之。免後學入於岐途。初學入門。有三害九要之規矩。三害莫犯。九要不失其理。八卦拳學詳之矣。手足動作。合於規矩。不失三體式之本體。謂之調息。練時口要似開非開。似合非合。純任自然。舌頂上腭。要鼻孔出氣。平常不練時。以至方練完收式時。口要閉。不可開。要時時令鼻孔出氣。說話。吃飯。喝茶時。可開口。除此之外。總要舌頂上腭。閉口。令鼻孔出氣。謹要。至於睡臥時。亦是如此。練至手足相合。起落進退如一。謂之息調。手足動作。要合不於規矩。上下不齊。進退步法錯亂。榛動呼吸之氣不均。出氣甚粗。以致胸間發悶。皆是起落進退。手足步法不合規矩之故也。此謂之息不調。因息不調。拳法身體不能順也。拳中之內勁。是將人之散亂於外之神氣。用拳中之規矩。手足身體動作。順中用逆。縮回於丹田之內。與丹田之元氣

相交自無而有。自微而著。自虛而實。皆是漸漸積蓄而成。此謂拳之內勁也。丹書云。以凡人之呼吸。尋眞人之呼處。莊子云。眞人呼吸以踵。亦是此意也。拳術調呼吸。從後天陰氣所積。若致小腹堅硬如石。此乃後天之氣勉強積蓄而有也。總要呼吸純任自然。用眞意之元神。引之於丹田。腹雖實而若虛。有而若無。老子云。綿綿若存。又云。虛其心而靈性不昧。振道心正氣常存。亦此意也。此理即拳中內勁之意義也

七　則

形意拳之用法。有三層。有有形有像之用。有有名有相無迹之用。有有聲有名無形之用。有無形無相無聲無臭之用。拳經云。起如鋼銼。起者去也。落如鈎竿。落者回也。未起如摘子。未落如墜子。起如箭。落如風。追風趕月不放鬆。起如風。落如箭。打倒還嫌慢。足打七分。手打三。五行四稍要合。全氣連心。意隨時用。硬打硬

進無遮攔打人如走路看人如蒿草胆上如風響起落似箭鑽進步不勝必有寒食之心此是初步明勁有形有相之用也到暗勁之時用法更妙起似伏龍登天落如霹雷擊地起無形落無踪起意好似捲地風起不起何用再起落不落何用再落低之中望爲高高之中望爲低打起落如水之翻浪不翻不鑽一寸爲先脚打七分手打三五行四稍要合全氣連心意隨時用打破身式無遮攔此是一步暗勁形迹有無之用也拳無拳意無意無意之中是眞意拳打三節不見形如見形影不爲能隨時而發一言一默一舉一動行止坐臥以致飲食茶水之間皆是用或有人處或無人處無處不是用所以無入而不自得無往而不得其道以致寂然不動感而遂通也此皆是化勁神化之用也然而所用之虛實奇正亦不可專有意用於奇正虛實虛者並非專用虛於彼己手在彼手之上用勁拉回如落鈎竿謂之實己手在彼手之下亦用勁拉回彼之手

接不若我的手。謂之虛。並非專有意於虛實。是在彼之形式感觸耳。奇正之理亦然。奇無不正。正無不奇。奇中有正。正中有奇。奇正之變。如循環之無端。所用不窮也。拳經云。拳去不空回。空回總不奇。是此意也。

八則

形意拳術。明勁是小學工夫。進退起落。左轉右旋。形式有間斷。故謂之小學。暗勁是大學之道。上下相連。手足相顧。內外如一。循環無端。形式無有間斷。故謂之大學。此喻是發明其拳所以然之理也。論語云。一以貫之。此拳亦是求一以貫之道也。陰陽混成。剛柔相合。內外如一。謂之化勁。用神化去。至於無聲無臭之德也。孟子云。大而化之之謂聖。聖而不可知之之謂神。丹書云。形神具杳。乃與道合眞之境。拳經云。拳無拳。意無意。無意之中是眞意。如此者。不見而章。不動而變。無爲而成。寂然不動。感而遂通也。老子云。得其一而萬事畢。人得其一謂

之大拳中內外如一之勁用之於敵。當剛則剛。當柔則柔。飛騰變化。無入而不自得。亦無可無不可也。此之謂一以貫之。一之爲用。雖然純熟。總是有一之形迹。也尙未到至妙處。因此要將一化去。化到至虛無之境。謂之至誠至虛至空也。如此大而化之之謂聖。聖而不可知之之謂神之道理得矣。

九　則

拳術之道。要自己煆練身體。以却病延年。無大難法。若與人相較。則非易事。第一存心謹愼。要知己知彼。不可驕矜。驕矜必敗。若相識之人。久在一處。所練何拳藝之深淺。彼此皆知。或喜用脚。或善用手。皆知其大概。誰勝誰負。尙不易言。若與不相識之人。初次見面。彼此不知所練何種拳術。所用何法。若一交手。其藝淺者自立時相形見絀。若皆是明手。兩人相較。則頗不易言勝。所宜知者。一覿面先察其人精神是否虛靈。氣質是否雄厚。身軀是否活潑。再察其言論。或

謙或矜其所言與其人之神氣形體動作是否相符觀此三者彼之藝能知其大概矣。及相較之時。或彼先動或己先動。務要辨地勢之遠近險隘廣狹死生。若二人相離極近。彼或發拳或發足。皆能傷及吾身。則當如拳經云。眼要毒手要奸。奸即巧也。脚踏中門鑽襄。眼有監察之精。手有撥轉之能。足有行程之功。肘不離肋。兩手不離心。出洞入洞。緊隨身。乘其無備而攻之。由其不意而出之。此是近地以速之意也。兩人相離之地遠。或三四步或五六步不等。不可直上。恐彼以逸待勞。不等己發拳而彼先發之矣。所以方動之時。不要將神氣顯露於外。似無意之情形。緩緩走至彼相近處。相機而用。彼動機方露。己即速撲上去。或掌或拳。隨左打左。隨右打右。彼之剛柔。己之進退。起落變化。總相機而行之。此謂遠地以緩也。己所立之地勢。有利不利。亦得因敵人而用之。不可拘著。程廷華先生亦云。與彼相較之時。看彼之剛柔。或力大。或奸巧。彼剛吾柔。彼柔

吾剛彼高吾低彼低吾高彼長吾短彼短吾長彼開吾合彼合吾開或吾忽開忽合忽剛忽柔忽上忽下忽短忽長忽來忽去不可拘使成法須相敵之情形而行之雖不能取勝于敵亦不能驟然敗於敵也總以謹愼爲要

十 則

拳經云上下相連內外合一俗云上下是頭足也亦云手足也按拳中道理言之是上呼吸之氣與下呼吸之氣相接也此是上下相連心腎相交也內外合一者是心中神意下照於海底腹內靜極而動海底之氣微微自下而上與神意相交歸於丹田之中運貫於周身暢達於四肢融融和和如此方是上下相連手足自相然顧合內外而爲一者也

十一則

練拳術不可固執不通若專以求力卽被力拘專以求氣卽被氣所枸若專

以求沉重。卽爲沉重所捆墜。若專以求輕浮。神氣則被輕浮所散。所以然者。練之形式順者。自有力。內裏中和者。自生氣。神意歸於丹田者。身自然重如泰山。將神氣合一化成虛空者。自然身輕如羽。故此不可以專求。雖然求之有所得焉。亦是有若無。實若虛。勿忘勿助。不勉而中。不思而得。從容中道而已。

十二則

形意拳術之橫拳。有先天之橫。有後天之橫。有一行之橫。先天之橫者。由靜而動。爲無形之橫拳也。橫者。中也。易云。黃中通理。正位居體。卽此意也。拳經云。起無形。起爲橫。皆是也。（此起字是內中之起。自虛無而生有。眞意發萌之時。在拳中謂之橫。亦謂之起。）此橫有名無形。爲諸形之母也。萬物皆含育於其中矣。其橫則爲拳中之太極也。後天之橫者。是拳中外形手足以動。卽名爲橫也。此橫有名有式。無有橫之相也。因頭手足（肩肘胯膝）名七拳。外形七拳以動。卽名爲橫。亦爲諸式之幹也。萬法亦皆生於其內也。

十三則

形意拳術頭層明練。謂之練精化氣。爲丹道中之武火也。第二層暗勁。謂之練氣化神。爲丹道中之文火也。二層化勁。謂之練神還虛。爲丹道中火候純也。火候純而內外一氣成矣。再練亦無勁亦無火。謂之練虛合道。以致行止坐臥。一言一默。無往而不合其道也。拳經云。拳無拳。意無意。無意之中是眞意。至此無聲無臭之德至矣。先人詩曰道本自然一氣遊。空空靜靜最難求。得來萬法皆無用。身形應當似水流。

十四則

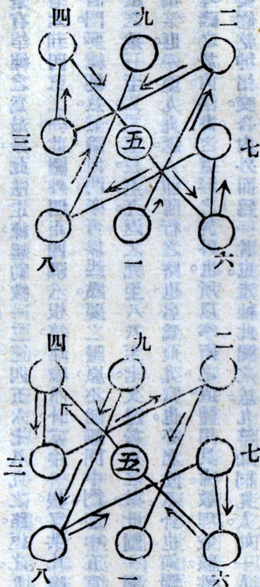
拳意之道。大概皆是河洛之理。以之取象命名。數理兼該。順其人動之作之自然。制成法則。而人身體力行之。古人云天有八風。易有八卦。人有八脈。拳有八勢。是以拳術有八卦之變化。八卦者。有圓之象焉。天有九天。星有九野。地有九

臯人有九竅九數。拳有九宮故拳術有九宮之方位。九宮者有方之義。爲古人以九府而作圜法。以九室而作明堂。以九區而作貢賦。以九軍而作陣法。以九竅九數。九數者卽九節也頭爲稍節心爲中節丹田爲根節手爲稍節肘爲中節肩爲根節足爲稍節膝爲中節胯爲根節三三共九節也而作拳術。無非用九。其理亦妙矣。河之圖。洛之書。皆出於天地自然之數。禹之範。大撓之歷。皆聖人得於天地之心法。余蒙老農先生所授之九宮圖。其理亦出於此而運用之神妙。變化莫測。此圖之道。夫婦之愚。可以與知與能。及其至也。雖聖人亦有所不知不能矣。其圖之形式。是飛九宮之道。一至九。九還一之理。用竿九根布之四正四根。四隅四根。當中一根。竿不拘粗細。起初練之地方要寬大。竿相離要遠。大約或一丈之方形。或一丈有餘。或兩丈。不拘尺寸。練之已熟。漸漸而縮小縮至兩竿相離之遠近。僅能容身穿行往來。形如流水。旋轉自如。而不礙所立之竿。繞轉之形式。用十二形。或如鷂子入林。翻身之巧。或如蛇撥草入穴之妙

或如猿猴蹤跳之靈活。各形之巧妙。無所不有也。此圖之効力。不會拳術者。按法走之可以消食。血脉流通。若練拳術而步法不活動者。走之可以能活動。練拳術身體發拘者。走之身體可以能靈通。練拳術心中固執者。走之可以能靈妙。無論男女老少。皆可行之。可以却病延年。強健身體。等等妙術。不可言宣。拳經云。打拳如走路。看人如蒿草。武藝都道無正經。任意變化是無窮。豈知吾得嬰兒玩打法。天下是眞形。三回九轉是一式。之理亦皆在其中矣。此圖明數學者。能曉此圖之理。練八卦拳者。能通此圖之道也。此圖亦可作爲遊戲運動。走練之時。舌頂上嚀。不會練拳術者。行走之時。兩手曲伸。可以隨便。要會拳術者。按自已所會之法則。運用可也。無論如何運動。左旋右轉。兩手身體。不能動着所立之竿爲要。此圖不只運動身體已也。而劍術之法。亦含藏於其中矣。此九根竿之高矮。總要比人略高。可以九個泥墊。或木墊。將竿插在內。可以移動。練。

用時可分布九宮。不練時可收在一處。若地基方便。不動亦可。若實在無有竿之時。磚石分布九宮亦可。若無磚石。畫九個小圈。走之亦無不可。總而言之。總是有竿練之爲最妙。此法走練。起初按一二三四五六七八九之路。返之九八七六五四三二一。此圖外四正四隅八根竿。比喻八卦。當中一根。又共比喻九個門。要練純熟。無論何門。亦可以起點。要之歸原。不能離開中門。卽中五宮也。走之。按一至二。二至三。至九。返之九至八。八至七。又還於一之數。此圖一圈一根竿也。一至九。九返一。卽所行之路也。名爲飛九宮也。亦名陰八卦也。河圖之理。藏之於內。洛書之道。形之於外也。所以拳術之道。體用具備。數理兼該。性命雙修。乾坤相交。合內外而爲一者也。走練此圖之意。九竿如同九人。如一人之敵。九左右旋轉。曲伸往來。飛躍變化。閃展騰挪。其中之法則。按着規矩。其中之妙用。亦得要自己悟會耳。其圖之道。亦和於乾坤二卦之理。六十四卦之式。皆

含在其中矣。在人賢者識其大者。不賢者識其小者。得之莫不有拳術奧妙之道焉。



一則

白西園先生云。練形意拳之道。實是却病延年。修道之學也。余自幼年行醫。今

年近七旬矣。身體動作輕靈。仍似當年強壯之時也。並無服過參茸保養之物。此拳之道。養氣修身之理。實有確據。眞有如服仙丹之效驗也。惟練拳易得道難。得道易。養道尤難。所以練拳術第一要得眞傳。將拳內所練之規矩。要知得的確。按次序而練之。第二要眞愛惜。第三要有恆心。作爲自己終身修養之功課也。除此三者之外。雖然講練。古人云。心不在焉。視而不見。聽而不聞。食而不知其味。就是終身不能有得也。就是至誠有恆心。所練之道理。雖少有得焉。亦不能自驕。所練之形式道理。亦要時常求老師。或諸位老先生們看視。古人云。人非聖賢。誰能無過。若以驕素日所得之道理。亦時常失去。道理以失。拳術就生出無數之病來。（即拳術之病。非人所得吃藥之病也）若是明顯之病。還可容易更改。老師工夫大小。道理深淺。可以更正也。若是暗藏錯綜之病。非得老師道理極深。經驗頗富。不能治此病也。錯綜之病。頭上之病不在頭。脚上之病不在脚。身內之病不在

內。身外之病不在外。此是錯綜之病也。暗藏之病。若隱若現。若有若無。此病於平常所練之人。亦看不出有病來。自己覺着亦無毛病。心想自己所練的道理亦到純熟矣。豈不知自已之病入之更深矣。非得洞明其理。深達其道者。不能更改此樣病也。若不然。就是晝夜習練。終身不能入於正道矣。此病謂之俗自然勁也。與寫字用工入了俗派始終不能長進之道理相同也。所以練拳術者。練一身極好之技術。與人相較。亦極其勇敢。到容易練。十人之中可以練成七八個矣。若能教育人者。再自已工夫極純。身體動作極其和順。折理亦極其明詳。令人容易領會。可以作後學之表率。如此人者。十人之中難得一二人矣。練拳術之道理。神氣貫通。形質和順。剛柔曲折。法度長短。與曾文正公談書法晉乾坤二卦之理相同也。

一則

劉奇蘭先生云。形意拳術之道。體用莫分。自己練者爲體。行之於彼爲用。自己練時。眼不可散亂。將視一極點處。或看自己之手。將神氣定住。內外合一。不可移動。要用之於彼。或看彼上之兩眼。或看彼之中心。或看彼下之兩足。不要站定成式。不可專用成法。或掌或拳。望着就使。起落進退。變化不窮。是用智而取勝於敵也。若用成法。卽能勝於人。亦是一時之僥倖耳。所應曉者。須固住自己神氣。不使散亂。此謂無敵於天下也。

二　則

形意拳經云。養靈根而靜心者。修道也。固靈根而動心者。敵將也。敵將之用者。起如鋼銼。落如鉤竿。起似伏龍登天。落如霹雷擊地。起無形。落無踪。起好似箭捲地風。束身而起。長身而落。起如箭。落如風。追風趕月不放鬆。起如風。落如箭。打倒還嫌慢。打人如走路。看人如蒿草。胆上如風響。起落似箭鑽。遇敵要取勝。

四稍其要齊。是內外誠實如一也。進步不勝。必有胆寒之心也。此是固靈根而動心者。敵將所用之法也

三　則

道藝之用者。心中空空洞洞。不勉而中。不思而得。從容中道而時出之。拳無拳。意無意。無意之中是眞意。心無其心。心空也。身無其身。身空也。古人云。所謂空而不空。不空而空。是謂眞空。雖空乃至實至誠也。忽然有敵人來擊。心中並非有意打他。（無意即無火也）隨彼意而應之。拳經云。靜爲本體。動爲作用。即是寂然不動。感而遂通。無可無不可也。此是養靈根而靜心者。所用之法也。夫練拳至無拳無意之境。乃能與太虛同體。故用之奧妙。而不可測。然能至是者鮮矣

一　則

宋世榮先生云。形意拳之道。是先將拳術已成之着法。玩而求之。而有得之於

心焉。或吾胸中有千萬法可也。或吾胸中渾渾淪淪。無一着法亦可也。無一法者。是一氣之合也。以致於應用之時。無可無不可也。有千萬法者。是一氣之流行也。應敵之時。當剛則剛。當柔則柔。起落進退變化。皆可因敵而用之也。譬如千萬法者。是一形一着法也。一着法之中。亦皆能生生不已也。譬如練蛇形。蛇有撥草之精。至於蛇之盤旋曲伸。剛柔靈妙等式。皆伊之性能也。兵法云。譬如常山蛇陣式。擊首則尾應。擊尾則首應。擊其中則首尾皆應。所以練一形之中。將伊之性能格物到至善處。用之於敵。可以循環無端。變化無窮。故能時措之宜也。一形之能力如此。十二形之能力皆如是也。內中之道理。物之伸者。是吾拳之長勁也。物之曲者。是吾拳之短勁也。亦吾拳之划勁也。物之曲曲灣轉者。是吾拳之柔勁也。物之往前直去猛快者。是吾拳之剛勁也。雖然一物之性能剛柔曲直縱橫變化。靈活巧妙。人有所不能及也。所以練形意拳術者。是格漸

十二形之性能。而得之於心。是能盡物之性也。亦是盡己之性也。因此練形意拳者。是效法天地化育萬物之道也。此理存之於內而爲德。用之於外而爲道也。又內勁者。內爲天德。外法者。外爲王道。所以此拳之用。用能以無可無不可也。

二一則

形意拳術有道藝。武藝之分。有三體式單重。雙重之別。練武藝者。是雙重之姿式。重心在於兩腿之間。全身用力。淸濁不分。先後天不辨。用後天之意。引呼吸之氣。積蓄於丹田之內。其堅如鐵石。周身沉重。站立如同泰山一般。若與他人相較。不怕足錫手擊。拳經云。足打七分手打三。五行四稍要合全。氣連心意隨時用。硬打硬進無遮攔。此謂之濁源。所以爲敵將之武藝也。若練到至善處。亦可以無敵於天下也。練道藝者。是三體式單重無姿式。前虛後實。重心在於後足。前

足亦可虛亦可實。心中不用力。先要虛其心。意思與丹道相合。丹書云。靜坐要最初還虛。不還虛不能見本性。不見本性。用工皆是濁源。並非先天之眞性也。拳術之理亦然。所以亦要最初還虛。不用後天之心意。亦並非全然不用。要全不用。成爲頑空矣。所以用勁者。非用後天之拙力。皆是規矩中之用力耳。還虛者。丹書云。中者虛空之性體也。執中者。還虛之功用也。是故形意拳術起點有無極太極三體之式。其理是最初還之功用也。丹書云。道自虛無生一氣。便從一氣產陰陽。陰陽再合成三體。三體重生萬物。張是此意也。三體者。在身體外爲頭手足也。內爲上中下三田也。在拳中。形意八卦太極三派之一體也。雖分三體之名。統體一陰陽也。陰歸總一太極也。卽一氣也。亦卽形意拳中起點無形之橫拳也。此橫拳者。是人本來之眞心。空空洞洞。不掛著一毫之拙力。至虛至無。卽太極也。所謂無名天地之始。但此虛無太極。不是死的。乃是活的。其中

有一點生機藏焉。此機名曰先天眞一之氣。爲人性命之根。造化之源。生死之本也。此虛無中含此一氣。不有不無。非有非無。非色非空。活活潑潑的。又曰眞空。眞空者。空而不空。不空而空。所謂有名萬物之母。虛無中既有一點生機在內。是太極含一氣。一自虛無兆質矣。此太極含一氣。是丹書所說的靜極而動。是虛極靜篤時。海底中有一點生機發動也。邵子云一陽初發動。萬物未生時也。在拳術中。虛極時橫拳圓滿無虧。內中有一點靈機生焉。丹書云一氣既兆質。不能無動靜。動爲陽。靜爲陰。是動靜既生於一氣。兩儀因此一氣開根也。動極而靜。靜極而動。劈崩鑽炮起鑽落翻。精氣神即於此而寓之矣。故此三體式內之一點生候發動。而能至於無窮。所以謂之道藝也。

三則

靜坐工夫以呼吸調息。練拳術以手足動作爲調息。起落進退皆合規矩。手足

動作亦具和順內外神形相合謂之息調以身體動作旋轉縱橫往來無有停滯一氣流行循環無端謂之停息亦謂之脫胎神化也雖然一是動中求靜一是靜中求動二者似乎不同其實內中之道理則一也

一則

車毅齋先生云形意拳之道合於中庸之道也其道中正廣大至易至簡不偏不倚和而不流包羅萬象體物不遺放之則彌六合卷之則退藏於密其味無窮皆實學也惟是起初所學先要學一派一派之中亦得專一形而學之學而時習之習之已熟然後再學他形各形純熟再貫串統一而習之習之極熟全體各形之式一形如一手之式一手如一意之動一意如同自虛空發出所以練拳學者自虛無而起自虛無而還也到此時形意也八卦也太極也諸形皆無萬象皆空混混淪淪一渾氣然何有太極何有形意何有八卦也所以練拳

術不在形式。只在神氣圓滿無虧而已。神氣圓滿。形式雖方而亦能活動無滯。神氣不足。就是形式雖圓。動作亦不能靈通也。拳經云。尙德不尙力。意在蓄神耳。用神意合丹田。先天眞陽之氣、運化於周身。無微不至。以至於應用。無處不有。無時不然。所謂物物一太極。物物一陰陽也。中庸云。鬼神之爲德。其盛矣乎。視之而弗見。聽之而弗聞。體物而不可遺。亦是此拳之意義也。所以練拳術者。不可守定成規成法。而應用之。成法者。是初入門敎人之規則。可以變化人之氣質。開人之智識。明人之心性。是化除後天之氣質。以復其先天之氣也。以至虛無之時。無所謂體。無所謂用。拳經云。靜爲本體。動爲作用。是體用一源也。體用分言之。以體言。行止坐臥。一言一默。無往而不得其道也。以用言之。無可無不可也。余幼年間血氣盛足。力量正大。法術記的頗多。用的亦熟。亦快。每逢與人相比較之時。觀被之形式。可以用某種手法。正合宜。技術淺者。占人一氣之

先。往往勝人。遇着技術深者。觀其身式，用某種手法亦正合宜。一到彼之身邊。彼卽隨式而變矣。自己的舊力未完。新力未生。往往再想變換手法。有來不及處。一時要進退不靈活就敗於彼矣。以後用力之久，而一旦豁然貫通。將體式法身。全都脫去。始悟前者所練體式。皆是血氣所用之法術。乃是成規。先前用法中間皆有間斷。不能連手變化。皆因是後天用事。不得中和之故也。昔年有一某先生。亦是練拳之人。在余處閒談，彼憑着血氣力足。不明此拳之道理。暗中有不服之意。余此時正洗面。且吾洗面之姿式。皆用騎馬式，並未注意於彼。不料彼要取玩笑。起身用腳。望着余之後腰。用腳踢去。彼足方到予之身邊。似挨未挨之時。予並未預料。譬如靜坐工夫。丹田之氣始動。心中之神意知覺。卽速又望北接渡也。此時物到神知。予神形合一。身子一起。覺腰下有物掷出。回觀則彼跌出一丈有餘。平身躺在地下。予先何從知彼之來。又無從知以何法

應之。此乃拳術無意中抖擻之神力也。至哉信乎。拳經云。拳無拳。意無意。無意之中是眞意也。至此拳術無形無相無我無他。只有一神之靈光。奧妙不測耳。拳經云。混元一氣吾道成。道成莫外五眞形。眞形內藏眞精神。神藏氣內丹道成。如問眞形須求眞。要知眞形合眞相。眞相合來有眞訣。眞訣合道得徹靈。養靈根而動心者。敵將也。養靈根而靜心者。修道也。武藝雖眞。竅不眞。費盡心機枉勞神。祖師留下眞妙訣。知者傳授要擇人。

一則

張樹德先生云。形意拳之道。不言器械。予初練之時。亦只疑無有槍刀劍術之類。予練槍法數十年。訪友數省。相遇名家。亦有數十餘名。所練門派不同。亦各有所長。予自是而後。晝夜勤習。方得其槍中之奧妙。昔年用槍。總以爲自己身手快利。步法活動。用法多巧。然而與人相較。往往被人所制。後始知不在乎形

式法術。有身如無身。有槍如無槍。運用只在一心耳。心即槍槍即心也。槍分三節八楞。用眼視定彼之形式。上中下三路。或稍節中節根節。心一動而手足與槍合一。似蛟龍出水一般。直到彼身。彼即敗矣。方知手足動作。教練純熟。不令而行也。予自練形意拳以來。朝夕習練。將道理得之於身心。而又知行合一。故同一長短之槍。已覺自己之槍。昔用之似短。今用之則長。更覺善用者不在槍之形式長短。全在拳中神意之妙用也。又方知拳術即劍術槍法。劍術槍法亦即拳術也。拳經云。心爲元帥。眼爲先鋒。手足爲五營四哨。以拳爲拳。以拳爲槍。槍扎如射箭。即此意也。故此始悟形意拳術。不言槍劍。因其道理中和。內外如一。體物而不遺。無往而不得其道也。

一則

劉曉蘭先生云。形意拳之道無他。不過變化人之氣質。得其中和而已。從一氣

而分陰陽。從陰陽而分五行。從五行而還一氣。十二形之理。亦從一氣陰陽五行變化而生也。朱子云。天以陰陽五行化生萬物。氣以成形而理卽敷焉。卽此意也。余從幼年練八極拳。工夫頗深。拳中應用之法術。如（擱肘定肘擠肘搒肘）等等之著法。亦極其純熟。與人相較。往往勝人。其後遇一能手。身軀靈變。或離或合。則吾法無所施。往往拘守成法而不能變。尙疑爲自己工夫不純之過也。其後改練形意拳。習五行生尅應用之法則。如劈拳能破崩拳。以金尅木。鑽拳能破砲拳。以水尅火。習至數十年。方悟所得之道。知行合一之理。心中極其虛靈。身形亦極其和順。內外如一。又知五行拳互相生尅。金尅木。木亦能尅金。金生水。水亦能生金。古人云。互相遞爲子孫之意也。以前所用之法則。而時應用。無不隨時措之宜也。亦無入而不自得也。因此始知形意拳是個中和之體。萬物皆涵育於其中矣。

一則

李鏡齋先生言。常有練拳術者。多有體用不合之情形。每見所練之體式。工夫極其純熟。氣力亦極大。然而所用之法。則常有與體式相違者。皆因是所練之體中形式不順。身心不合。則有悖戾之氣也。譬如儒家讀書。讀的極熟。看理亦極深。惟是所作出之文章。常有不順。亦是伊所看書之理。則有悖謬之處耶。雖然文武不同道。其理則一也。

一問

李存義先生言。拳經云。靜爲本體。動爲作用。寂然不動。感而遂通。是化勁練神還虛之用也。明暗勁之體用。是將周身四肢鬆開。神氣縮回。而沉於丹田。內外合成一氣。再將兩目視定彼之兩目。或四肢。自己不動。而爲體也。若是發動剛柔曲直。縱橫。圜研。虛實之勁。起落進退。閃展伸縮。變化之法。此皆爲用也。此是

與人相較之時分折體用之意義也。若論形意拳本旨之體用。是自己練蹚子爲之體。與人相較之時。按練時而應之爲之用也。虛實變化。不自專用。因彼之所發之形式。而生之也。

二　則

余練習拳學。一生不知用奸詐之心。先師亦常云兵不厭詐。自己雖不用奸詐。然而不可不防他人。終身未嘗有意一次用奸詐之勝人。皆以實在功夫也。若以奸詐勝人。彼未必肯心服也。奸詐心有何益哉。與人相較。總是光明正大。不能暗藏奸心。或是勝人。或是敗於人。心中自然明曉。皆能於道理有益也。雖然奸詐自己不用。亦不可不防。惟是彼之道理。剛柔虛實巧拙不可不察也。（此六字是道理中之變化也。奸詐者不在道理之內。用奸言語將人暗中穩住。用出其不意打人也。）剛者有明剛。有暗剛。柔者有明柔。有暗柔也。明剛者。未與人交手時。周身動作。神氣皆露於外。若是相較。彼一用力抓住吾

手。如同鋼鈎一般氣力似透於骨。自覺身體如同被人捆住一般。此是明剛中之內勁也。暗剛者。與人相較。動作如平常起落動作亦極和順。兩手相交彼之手指軟似棉。用意一抓神氣不只透於骨髓。而且牽連心中如同觸電一般。此是暗剛中之內勁也。明柔者。視此人之形式動作毫無氣力。若是知者視之雖身體柔軟無有氣力。然而身體作動身輕如羽。內外如一。神氣周身並無一毫散亂之處。與彼交手時。抓之似有。再用手或打或撞。而又似無。此人又毫不用意於己。此是明柔中之內勁也。暗柔者。視之神氣威嚴。如同泰山。若與人相較。兩手相交其轉動如鋼球。手方到此人之身似硬。一用力打去則彼身中又極靈活。手如同鰾膠相似。胳膊如同鋼絲條一般。能將人以黏住。或纏住。自己覺着諸方法不能得手。此人又無有一時格外用力。總是一氣流行。此是暗柔中之內勁也。此是余與人道藝相交。兩人相較之經驗也。以後學者若遇此四形

式之人。量自己道理深淺。神氣之厚薄。而相較量。若是自己不能被彼之神氣欺住。可以與彼相較。若是覩面先被彼神氣罩住。自己先懼一頭。就不可與彼較量。若無求道之心則已。若是有求道之心。只可虛心而恭敬之。以求其道也。兵法云。知己知彼。百戰百勝。能如此視人。能如此待人。可以能無敵於天下也。並非人人能勝。方爲英雄也。虛實巧拙者。是彼此兩人一覩面數言。就要相較。察彼之身形高矮。動作靈活不靈活。又看彼之神氣厚薄。一動一靜。言談之中。是內家是外家。先不可驟然取勝於人。先用虛手以探試之。等彼之動作。或虛或實。或巧或拙。一露形迹。勝敗可以知其大概矣。被人所敗不必言矣。若是勝於人。亦是道理中之勝人也。就是被人所敗。亦不能用奸詐之心也。余所以練拳一生。總是以道服人也。以上諸先師亦常言之。亦是余一生所經驗之事也。以後學者。雖然不用奸詐。不可不防奸詐。莫學余忠厚。時常被人所欺也。

一　則

田靜傑先生言形意拳術之理。本是不偏不倚。中正和平。自然一氣流行之道也。拳經云。身式不可前栽。不可後仰。不可左斜。不可右歪。卽不偏不倚之意也。其氣卷之則退藏於密。（卽丹田也）放之則彌六合。（心與意合。意與氣合。氣與力合。是內三合也。肩與胯合。肘與膝合。是外三合也。）練之發着於十二形之中。（十二形爲萬形之綱也）身體動作因著形式有上下大小之分。動靜剛柔之判。起落進退之式。伸縮隱現之機也。雖然外體動作有萬形之分。而內運用一以貫之也。

一　則

李奎元先生云。形意拳術之道。意者卽人之元性也。在天地則爲土。土者大地之性。性者人身之土也。在人則爲性。在拳則爲橫。橫者卽拳中先天圓滿中和之一氣也。內包四德。卽劈崩鑽砲也。亦卽眞意也。形意者是人之周身四肢動

作。從其規矩。順其自然。外不乖於形式。內不悖於神氣。外面形式之順。是內中神氣之和。外面形之正。是內中意氣之中。是故見其外。知其內。誠於內。形於外。卽內外合而爲一者也。先賢云得其一而萬事畢此爲形意拳術形意二字大概之意義也。

坐功雖云靜極而生動。丹田之動。是外來之氣動。其實還是意動。羣陰剝盡一陽來復。是陰之靜極而生動矣。丹書練己篇云。已者我之眞性。靜則爲性。動則爲意。妙用則爲神也。不靜則眞意不動。眞意不動而何有妙用乎。所以動者。是眞意。練拳術到至善處。亦是性至靜。眞意發動。而妙用卽是神也。至於坐功靜極而動。採取火候之老嫩。法輪升降之歸根。亦不外性靜意動。一神之妙用也。

二則

練形意拳術。頭層明勁。垂肩墜肘塌腰。與寫字之工夫。往下按筆意思相同也。二層練暗勁。鬆勁往外開勁縮勁。各處之勁。與寫字提筆意思相同也。項頭蹬足是按中有提。提中有按也。三層練化勁。以上之勁俱有而不覺。有只有神行妙用。與之隨意作草書者。意思相同也。其言拳之規則法度。神氣結構轉折形質。與曾文正公家書。輪書字言。乾坤二卦。並禮樂之意者。道理亦相同也。

三則

形意拳術之道。勿拘於形式。亦不可專務於形式。二者皆非正道。先師云。法術規矩。在假師傳。道理巧妙。須自己悟會。故練拳術者。不可以練偏僻奇異之形式。而身為其所拘。亦不可以練散亂無章之拳術。而不能通其道。所以練拳術者。先要求明師。得良友。心思會悟。身體力行。日日習練。不可間斷。方能有得也。不如是。混混沌沌。一生。茫然無所知也。俗語云。世上無難事。就怕心不專。世人

皆云拳術道理深遠不好求。實則不然。中庸云道不遠人。人之爲道而遠人。天地之間萬物之理。皆道之流行分散耳。人爲一小天地。亦天地間之一物也。故我身中之陰陽。卽天地之陰陽也。萬物之理。亦卽我身中之理也。大學注云。心在內。而理周乎物。物在外而理具於心。易注云、遠在六合以外。近在一身之中。遠取諸物。近取諸身。天地之大。六合之遠。萬物之理、莫不在我一身之中。其拳始言一理。卽形意拳中之太極三體式之起點也。中散爲萬事。卽陰陽五行十二形。以至各形之理無微不至也。末復合爲一理者。卽各形之理總而合之內外如一也。放之則彌六合者。卽身體形式伸展。內中神氣放開圓滿無缺也。高者如同極於天也。遠者如至六合之外也。卷之則退藏於密者。卽神氣縮至於丹田。至虛至無之意義也。遠取諸物者。譬如蛇之一物。曲屈夭矯。來去如風。吾欲取其意也。近取諸身者。若練蛇形。須研究其形。是五行拳中（卽劈崩鑽砲橫也）何行

合化而生出此形之勁也。勁者、卽內中神氣貫通之氣也。所以要看此形之行動。頭。尾身伸縮盤旋三節一氣。無一毫之勉強也。物之性能柔中有剛、剛中有柔。柔者如同絲帶相似。剛者纏住別物之體、如鋼絲相似。再將物之形式動作。靈活曲折剛柔之理而意會之。再自己身體力行而效之。工久自然得着此物之形式性能。與我之性能合而爲一矣。此形之性能格物通了。再格物他形之性能。十二形之理亦然。以至於萬形之理。只要一動一靜、驟然視見與我之意相感。忽覺與我身中之道相合。卽可倣傚此物之動作。而運用之。所以練拳術者。宜虛心博問。不可自是。余昔年與人相較槍拳之時。卽敗於人之手。然而又借此他勝我之法術。而得明我所練之道理也。是故拳術卽道理、道理卽拳術。天地萬物無不可效法也。卽世人亦無不可作我之師與友也。所以余幼年練拳術。性情異常剛愎。總覺已高於人。自拜　郭雲深先生爲師。教授形意拳

衙。得着門徑。又得先生循循善誘。自己用功。晝夜不斷。又得良友相助。忽然豁然明悟。心闊似海。回思昔日所練所行諸事。皆非。自覺心中愧悔。毛髮悚懼。自此而知古人云。求聖求賢在於己。功名富貴在於命。練拳術者。關於人之一生禍福。後學者不可不知也。自此以後。不敢言己之長。議人之短。知道理之無窮。俗云。強中自有強中手。能人背後有能人。心中戰戰競競。須臾不敢離此道理。一生亦不敢驕矜於人也。

四則

形意拳之道。練之有無數之曲折層次。亦有無數之魔力混亂。一有不察。拳中無數之弊病出焉。故練者。先以心中虛空爲體。以神氣相交爲用。以腰爲主宰。以丹田爲根。以三體式爲基礎。以九要之規模。爲練拳之具。以五行十二形爲拳中之物。故將所發出散亂之氣。順中用逆。縮回歸於丹田。用呼吸煆練。不用

口鼻呼吸。要用眞息積於丹田。口中之呼吸。舌頂上腭。口似張非張。似陷非陷。還照常呼吸。不可有一毫之勉強。要純任自然耳。所以要除三害。挺胸。提腹。努氣。是練形意拳之大弊病也。或有練的規矩不合自己不知。身形亦覺和順。心中亦覺自如。然而練至數年工夫。拳術之內外不覺有進步。以通者觀之。是入於俗派自然之魔力也。或有練者。手足動作亦整齊。內外之氣亦合的住。以傍人觀之。周身之力量看著亦極大無窮。自覺亦復如是。惟是與人相較。放在人家之身上。不覺有力。知者云。是被拘魔所捆也。因兩肩根。兩胯裏根。不舒展。不知內開外合之故也。如此雖練一生。身體不能如羽毛之輕靈也。又有時常每日練習。身形亦和順。心中亦舒暢。忽然一朝。身形練着亦不順。腹中覺著亦不合。所練的姿式起落進退亦覺不對。而心中時覺鬱悶。知者云。是到疑團之地也。其實拳術確有進步。此時不可停工。千萬不可被疑魔所阻。卽速求師說明

道理而練去。用力之久。而一旦豁然貫通。則衆物之表裏精粗之無不到。而吾拳之全體大用無不明矣。至此諸魔盡去。道理不能有所阻也。邱祖云。經一番魔亂。長一層福力也。

一則

耿誠信先生云。幼年練習拳術之時。肝火太盛。血氣甚旺。往往與人無故不相和。視同道如仇敵。自已常常自煩自惱。此身爲拙勁所拘。不知自已有多大力量。有友人介紹深州劉奇蘭先生。拜伊爲門下。先生云。此形意拳是變化氣質之道。復還於初。非是求後天血氣之力也。自練初步明勁之工夫。四五年之時。自覺周身之氣質。腹內之性情。與前大不相同。回思昔年所作之事。對於人所發之性情言語。時時心中甚覺愧悔。自此而後習練暗勁。又五六年。身中內外之景况。與練明勁之時。又不同矣。每見同道之人。無不相合。遇有技術在我以

上者。亦無不稱揚之。此時自己心中之技術。還有一點吝嗇之心。不肯輕示於人。嗣又還於化勁。習之又至五六年工夫。由身體內外剛柔相合之勁。而漸化至於無此至此方。覺腹內空空洞洞渾渾淪淪無形無象無我無他之境矣。自此方無有彼此之分。門戶之見。遇有同道者。無所不愛。或有練習未及於道者。無不憐憫而欲教之。偶遇同道之人相比較者。並無先存一個打人之心在內。所用所發皆是道理。亦無入而不自得矣。此時方知形意拳是個中和之道理。所以能變化人之氣質而入於道也。

一則

周明泰先生云。意形拳之道。練體之時。周身要活動。不可拘束。拳經云十六處練法之中。雖有四就之說。就者束身也。束身非拘也。是將身縮住。內開外合。雖往回縮。外形之式要舒展。順中有逆。逆中有順。是故形意拳之道。內中之神氣

要中正相交。外形之姿式。要和順不悖。所以練體之時。周身內外不要拘束也。練體之時。不可拘束。然而所用之時。外形亦不可有散亂之式。內中不可有驕懼之心。就是遇武術至淺之人。或遇不識武術之人。內中不可有驕傲之心存。亦不可以一手法必勝他人。務要先將自己之兩手。或虛或實。要靈活不可拘力。兩足之進退。要便利不可停滯。或一二手。或三五手。不拘。將伊之虛實眞情引出。再因時而進之。可以能勝他人也。倘若遇武術高超之人。知其工夫極深。亦見其身體動作。神形相合。己心中亦贊美伊之工夫。亦不可生恐懼之心。務要將神氣貫注。兩目視定伊之兩眼之順逆。再視伊之兩手兩足。或虛實。或進退相交之時。彼進我退。彼退我進。彼剛我柔。彼短我長。彼長我短。亦得量彼之眞假靈實而應之。不可拘定一成法而必勝於人也。如此用法。雖然不能勝於彼。亦不能一交手。即敗於彼也。故練拳術之道。不可自負其能。無敵於天下也。

亦不可有恐懼心。不敢與人相較也。所以務要知己知彼。知己不知彼。不能勝人。知彼而不知己。亦不能勝人。故能知己知彼。可以能勝人。而亦能成爲大英雄之名也。

一則

許占鰲先生云。練形意拳之道。萬不可有輕忽易視之心。五行十二形。以爲七日學一形。或十日學一形。大約少者半年。可以學完。多者一年之工夫。足以學完全矣。如此練形意拳。至於終身不能有所得也。所會者不過拳之形式與皮毛耳。或者又知此拳之道理精微。不易得之於身。而有畏難之心。總疑一形兩形。大約三年五年。亦不能得其精微。若於全形之道理。大約終身亦得不完全矣。二者有一。雖然習練。始終不能有成也。二者若是全無。再虛心求老師傳授。第一三害之病不可有。第二九要之規矩要眞切。第三三體式要多站。九要要

整齊。身子外形要中正。心中要虛空。神氣呼吸要自然。形式要和順。不如此不能開手開步練習也。若是誠意練習。總要勿求速效。一日不和順。明日再站。一月不和順。下月再站。因三體式是變化人之氣質之始。並非要求血氣之力。是去自己之病耳。（拙氣拙力之病）所以站三體式者。有遲速不等。因人之氣質禀受不同也。至於開手開步練習。一形不順。不能練他形。一月不順。下月再練。半年不順一年。練練至身體和順。再練他形。非是形式不熟。亦是內中之氣質未變化耳。一形通順。再練他形。自易通順。而其餘各形。皆可一氣貫通。拳經云。一通無不通也。所以練形意拳者。勿求速效。勿生厭煩之心。務要有恆。作爲自己一生始終修身之工課。不管效驗不效驗。如此練去。工夫自然而有得也。

二則

形意拳術三體式者。天地人三才之象也。即人身中之頭手足也。亦即形意八

卦太極拳三派合一之體也。此式是虛而生一氣是自靜而動也、太極兩儀至於三體式。是由動而靜也、再致虛極靜篤時還于本性。此性是先天之性。不是後天之性、此是形意拳術之本體也此三體式。非是後天拙力血氣所爲。乃是拳中之規矩傳受而致也。此是拳術最初還虛之道也。此理與靜坐之工相合也。靜坐要最初還虛。俟虛極靜篤時海底而生知覺要動而後覺。是先天動。不可知而後動、知後而動。是後天忘想而生動也、俟一陽動時、即速回光返照。凝神入於氣穴。神氣相交。二氣合成一氣。再有傳授。文武火侯老嫩呼吸得法。能以煆煉進退升降亦可以灸而行工也。因此是最初還虛血氣不能加於其內。心中空空洞洞。卽是明心見性矣。前者自虛無、至三體式。是由靜而動。動而復靜。是拳中起鑽落翻之未發。謂之中也。中者是未發之和也。三體式重生萬物張者。是靜極而再動。此是起鑽落翻已發也。已發是拳之橫拳起也。內中之五

行拳。十二形拳、以致萬形。皆由此而生也。中庸云、天命之謂性率性之謂道不動。是未發之中也。動作能循環三體式之本體。是已發自和也。和者是已發之中也將所練之拳術有過由不及而之、氣質仰而。就仰而。止教人改氣質腹歸於中。是之謂敎也。故形意拳之內勁、是由此中和而生也。俗語云、拳中之內勁、是鼓小腹。硬如堅石。非也、所以形意拳之內勁、是人之元神元氣相合、不偏不倚和而不流。無過不及。自無而有。自微而著。自小而大、由一氣之動而發於周身。活活潑潑。無物不有。無時不然。中庸云放之則彌六合。卷之則退藏於密。其味無窮。皆是拳之內勁也。善練者玩索而有得焉。則終身用之。有不能盡者矣。三體式。無論變更何形、非禮不動、(禮即拳中之規矩姿式也)所以修身也。故一動一靜一言一默。行止坐臥。皆有規矩。所以此道動作。是純任自然。非免強而作也。古人云。內爲天德。外爲王道。並非霸術。所行亦是此拳之意義也。

第五章　八卦拳

一則

程廷華先生云。練八卦拳之道。先得明師傳授。曉拳中之意義。並先後之次序。其實八卦。本是一氣變化之分。（一氣者即太極也）一氣仍是八卦四象兩儀之合。是故太極之外無八卦。八卦兩儀四象之外。亦無太極也。所以一氣八卦爲其體。六十四變。以及七十二暗足。互爲其用。體亦謂之用。用亦謂之體。體用一源。動靜一道。遠在六合以外。近在一合身中。一動一靜。一言一默。莫不有卦象焉。莫不有體用焉。亦莫不有八卦之道焉。其道至大。而無不包。其用至神。而無不存。若是言。練先曉伸縮旋轉圜研之理。先以伸縮而言之。縮者是由高而縮於矮。由前而縮於後。從高而縮於矮之情形。身子如同縮至於深淵。從前而縮於後之意思。身體如同縮至於深窟。若是論身體伸長而言之。伸者自身體縮至極矮

極微處。再往上伸去如同手捫於天。往遠伸去又同手探於海角。此是拳中開合抽長之精意。古人云其大無外。其小無內。放之則彌六合。卷之則退藏於密。所以八卦拳之道。無內外也。研者身轉如同幾微的螺絲細軸一般。身體有研轉之形。而內中之軸。無離此地之意也。旋轉之。是放開步法邁足望着圓圈一旋轉。如身體轉九萬里之地球一圈之意也。至於身體剛柔。如玲瓏透體活活潑潑。流行無滯。又內中規矩、的確確不易。胳膊百練之純鋼。化爲繞指之柔。兩足動作皆勾股三角。兩手之運用。又合弧切八線。所以數不離理。理不離數。理數兼該。乃得萬全也。將此道得之於身心。可以獨善其身。亦可以兼善天下。身之所行是孝弟忠信。無事口中可以常念阿彌陀佛。行動不離聖賢之道。心中亦不離仙佛之門。非如此。不足以言練八卦拳術也。亦非如此。不能得著八卦拳之妙道也。

第六章　太極拳

一　則

郝爲楨先生云。練太極拳。有三層之意思。初層練習。身體如在水中。兩足踏地。周身與手足動作。如有水之阻力。第二層練習。身體手足動作。如在水中而兩足已浮起不著地。如長淵者浮游其間。皆自如也。第三層練習。身體愈輕靈。兩足如在水面上行。到此時之景況。心中戰戰兢兢。如臨深淵。如履薄冰。心中不敢有一毫放肆之意。神氣稍爲一散亂。卽恐身體沈下也。拳經云。神氣四肢總要完整。一有不整。身必散亂。必至偏倚。而不能有靈活之妙用。卽此意也。又云知己工夫。在練十三式。若欲知人。須有伴侶二人。每日打四手。（卽捧攦擠按也）工久。卽可知人之虛實輕重。隨時而能用矣。倘若無人與自已打手。與一不動之物。當爲人用兩手。或手體與此物相較視。定物之中心。或粘。或走。或靠。或手足總要相

合。或如粘住他的意思。或如似挨未挨他的意思、身子內外總要虛空靈活。工久身體亦可以能靈活矣。或是自己與一個能活動之物。物之動去我可以隨着物之來去以兩手接隨之。身體曲伸往來上下相隨。內外一氣。如同與人相較一般。仍是求不卽不離不丟不頂之意也。如此心思會悟。身體力行。工久引進落空之法亦可以隨心所欲而用之也。此是自己用工無有伴侶之法則也。郝爲楨先生與陳秀峯先生所練之架子不同。而應用之法術同者極多。所不同者。各有心得之處或不一也。

一則

陳秀峯先生言。太極八卦與六十四卦。卽手足四幹四枝共六十四卦也。其理八卦拳學言之詳矣與程廷華先生言遊身八卦並六十四卦。兩派之形式用法不同。其理則一也。陳秀峯先生所用太極八卦。或粘。或走。或剛。或柔。並散手之用。總是在

不即不離內求玄妙。不丟不頂中討消息。以至引進落空。四兩撥千斤。動作所發之神氣。如長江大海。滔滔不絕也。此拳之道理王宗岳先生所著太極拳經論之最詳 程廷華先生所用之游身八卦。或粘或走。或開或合。或離或即。或頂或丟。忽隱忽現。或忽然一離相去一丈餘遠。忽然而回。即在目前。或用全體之力。或用一手。或二指。或一指之一節。忽虛忽實。忽剛忽柔。無有定形。變化不測。形意八卦太極三家。諸位先生所練之形式不同。其理皆合。其應用亦各有所當也。

第七章　形意拳譜摘要

拳經云。形意拳之道。有七拳。八字。二總。三毒。五惡。六猛。六方。八要。十目。十三格。十四打法。十六練法。九十一拳。一百零三鎗之論。恐後來學者。未見過拳經。不知有此。故述之以明其義。

七拳　頭肩肘手胯膝足共七拳也。

八字　斬劈拳也　截攢拳也　裹橫拳也。胯崩拳也　挑踐拳也卽燕形也　頂炮拳也　雲鼉形拳也　領。蛇形拳也

一總　三拳三棍爲一總　三拳是天地人生法無窮 三根是天地人生生不已

三毒　三拳三棍精熟卽爲三毒。

五惡　得其五精。卽爲五惡。

六猛　六合練成。卽爲六猛。

六方　內外合一家爲六方

八要　心定神寧。神寧。心安。心安淸淨。淸淨無物。無物氣行。氣行絕象。絕象覺明。覺明則神氣相通萬氣歸根矣

十目　卽十目所視之意。

十三格　自七拳格起。至士農工商爲十三格。

十四打法　手肘肩胯膝足左右共十二拳頭爲一拳臀尾爲一拳共十四拳

名爲七拳故有十四處打法此十四處打法變之則有萬法合之則爲五行兩儀而仍歸一氣也

十六處練法。一寸。二踐。三鑽。四就。五夾。六合。七齊。八正。九脛。十警。十一起落

十二進退。十三陰陽。十四五行。十五動靜。十六虛實。

寸（足步也）　踐（腿也）　鑽（身也）　就（束身也）　夾（如加剪之加也）　合（內外六合心與意合意與氣合氣與力合是爲內三合肩與胯合肘與膝合手與足合是爲外三合）　齊（疾毒也內外如一）　正（直也看正却是斜看斜却是正）　脛（手摩內五行也）　驚（驚起四稍也火機一發物必落膀脛膀脛意氣響連聲）

起落（起是去也落是打也起亦打落亦打起落如水之翻浪纔成起落）　進退（進是步低退是步高進退不是枉學藝）　陰陽（看陰而却有陽看陽而却有陰天地陰陽相合能以下雨拳術陰陽相合纔能打人成其一塊皆爲陰陽之氣也）　五行（內五行要動外五行要隨）　動靜（靜爲本體動爲作用若言其靜未漏其機若言其動未見其迹動靜是發而未發之間謂之動靜也）　虛實（虛是精也實是靈也精靈皆有成其虛實拳經歌曰精養靈根氣養神養功養道見天眞丹田養就長命寶萬兩黃金不與人）

九十一拳三拳分爲二十一拳。五行生尅是十拳。分爲七十拳。（共九十一拳一拳外有七拳是前打）

後打左打右打不
打打打不打打打

一百零三鎗　天地人三鎗各分四杜是三四一十二鎗。五行五鎗。是五七三十五鎗。八卦八鎗。是七八五十六鎗。共一百零三鎗也。

頭打落。意隨足走。起而未起占中央。脚踏中門搶他位。就是神仙亦難防。

肩打一陰反一陽。兩手只在洞中藏。左右全憑蓋他意。舒展二字一命亡。

肘打去意占胸膛。起手好似虎撲羊。或在裏撥一旁走。後手只在脇下藏。

拳打三節不見形。如見形影不爲虎。能在一思盡。莫在一思存。能在一氣先。莫在一氣後

胯打中節並相連。陰陽相合得之。難外胯好似魚打。挺裏胯藏步變勢難。

膝打幾處人不明。好似猛虎出木籠。和身轉着不停勢。左右明撥任意行。

脚打採意不落空。消息全憑後脚蹬。與人較勇無虛備。去意好似捲地風。

臂尾打起落不見形。好似猛虎坐臥出洞中。

拳經云混元一氣吾道成。道成莫外五眞形。眞形內藏眞精神。神藏氣內丹道成。如問眞形須求眞。要知眞形合眞象。眞象合來有眞訣。眞訣合道得徹靈。養靈根而動心者。敵將也。養靈根而靜心者。修道也。

赤肚子胎息訣云氣穴之間昔人名之曰生門死戶又謂之天地之根凝神於此久之元氣日充元神日旺神旺則氣暢氣暢則血融血融則骨強骨強則髓滿髓滿則腹盈腹盈則下實下實則行步輕健動作不疲四體康健顏色如桃李去仙不遠矣此亦是拳術內勁之意義也

第八章

練拳經驗及三派之精意

余自幼練拳以來。聞諸先生之言。云拳卽是道。余聞之懷疑。至練暗勁。剛柔合

一動作靈妙。一任心之自然。與同道人研究。彼此各有所會。惟練化勁之後。內中消息。與同道之人言之。知者多不肯言。不知者茫然莫解。故筆之於書。以示同道。倘有經此景況者。可以互相研究。以歸至善。余練化勁所經者。每日練一形之式。到停式時。立正。心中神氣一定。每覺下部海底處。（即陰蹻穴處）如有物萌動初不甚着意。每日練之有動之時。亦有不動之時。日久亦有動之甚久之時。亦有不動之時。漸漸練於停式。心中一定。如欲泄漏者。想丹書坐功有眞陽發動之語。可以採取。彼是靜中動。練靜坐者知者亦頗多。乃彼是靜中求動也。此是拳術動中求靜。不知能消化否。又想拳經亦有處處行持不可移之言。每日功夫總不間斷。以後練至一停式。周身就有發空之景象。眞陽亦發動。而欲泄。此情形似柳華陽先生所云。復覺眞元之意思也。自覺身子一毫亦不敢動。動卽要泄矣。心想仍用拳術之法以化之。內中之意。虛靈下沉注於丹田。下邊用虛

靈之意。提住穀道內外之意思。仍如練拳蹚子。一般意注於丹田片時。陽即收縮。萌動者上移於丹田矣。此時周身融和綿綿不斷。當時尚不知採取轉法輪之理。而丹田內如同兩物相爭之狀況。四五小時。方漸漸安靜。心想不動之理。是余練拳術之時。呼吸一息。仍在丹田之中。至於不練之時。雖言談呼吸並不妨礙內中之眞息。並非有意存。照是無時不然也。莊子云。有人眞呼吸以踵。大約即此意也。因有不息而息之火。將此動物消化。暢達於周身也。以後又如前動作。仍提在丹田。仍是練拳蹚子。內外總是一氣。緩緩悠悠。練之不敢有一毫之不平穩處。動作練時內中四肢融融綿綿。虛空與前站樁之景況無異。亦有練一蹚而不動者。亦有練二蹚而不動者。嗣後亦有動時。仍提至丹田而動。練拳之內呼吸轉法輪用意之用於丹田。以神轉息而轉之。從尾閭至夾脊至玉枕至天頂而下。與靜坐功夫相同。下至丹田。亦有二三轉而不動者。亦有三四

轉而不動者。所轉者與所練蹚子。消化之意相同。以後有不練之時。或坐立。或行動。內中仍以用練拳之呼吸。身子行路亦可以消化矣。以後甚至於睡熟。內中忽動。動而卽醒。仍以用練拳之呼吸而消化之。以後睡熟而內中不動。內外周身四肢。忽然似空。周身融融和和。如沐如浴之景況。睡時亦有如此情形。而夢中亦能。用神意呼吸而化之。因醒後。已知夢中之情形而化之也。以後練拳術睡熟時。內中卽不動矣。後只有睡熟時。內外忽然有虛空之時。白天行止坐臥。四肢亦有發空之時。身中之情意。異常舒暢。每逢晚上。練過拳術。夜間睡熟時。身中發虛空之時多。晚上要不練拳術。睡時發虛空之時較少。以後知丹道有氣消之弊病。自已體察內外之情形。人道縮至甚小。消除百病。精神有增無減。以後靜坐亦如此。練拳亦如此。到此方知拳術與丹道是一理也。以上是余練拳術。自已身體內外之所經驗也。故書之以告同志。

拳術至練虛合道。是將眞意化到至虛至無之境。不動之時。內中寂然空虛無一動其心。至於忽然有不測之事。雖不見不聞。而能覺而避之。中庸云。至誠之道。可以前知。是此意也。能到至誠之道者。三派拳術中。余知有四人而已。形意拳李洛能先生。八卦拳董海川先生。太極拳楊露禪先生。武禹讓先生。四位先生。皆有不見不聞之知覺。其餘諸先生。皆是見聞之知覺而已。如外有不測之事。只要眼見耳聞。無論來者如何疾快。俱能躲閃。因其功夫入於虛境而未到於至虛。不能有不見不聞之知覺也。其練他派拳術者。亦常聞有此境界。未能詳其姓氏。故未錄之。

封面题字：欧阳中石
封面设计：何　　布

定价：1.10元